

BÄSTA OCH SÄMSTA TÄVLING

Att analysera hur din mentala och fysiska anspänning är vid din bästa respektive sämsta tävling ger dig en bra vägledning kring hur du skall sätta dina mål inför en tävling. Behöver du hög anspänning för att prestera bra ska du antagligen sätta höga mål. Presterar du bättre vid låg anspänning, så är det förmodligen bättre att minska pressen på dig själv med ett lägre mål eller en "bredare planka".

Uppgift: Börja med att fylla i formuläret och gör sedan en utvärdering nedan. Markera bästa tävling med ring och sämsta med kryss och jämför sedan likheter och olikheter.

CHECKLISTA FÖR BÄSTA OCH SÄMSTA TÄVLING

Exempel: Presterade väldigt bra	1	2	3	4	5	6	Presterade väldigt dåligt
Presterade väldigt bra	1	2	3	4	5	6	Presterade väldigt dåligt
Kände mig extremt lugn	1	2	3	4	5	6	Kände mig extremt orolig
Kändes väldigt säkert	1	2	3	4	5	6	Kändes extremt osäkert
Hade full koll	1	2	3	4	5	6	Hade ingen koll
Var muskulärt avslappnad	1	2	3	4	5	6	Var muskulärt spänd
Var väldigt energisk	1	2	3	4	5	6	Var utmattad (trött)
Hade positivt självprat	1	2	3	4	5	6	Hade negativt självprat
Var helt fokuserad	1	2	3	4	5	6	Var helt ofokuserad
Var utan ansträngning	1	2	3	4	5	6	Var väldigt ansträngande
Hade mycket energi	1	2	3	4	5	6	Hade ingen energi

Skriv ned den målsättning du hade inför din bästa respektive sämsta tävling.

Fundera på hur den typ av målsättning du hade påverkade dig fysisk och mentalt. (resultat, prestations, processmål)

Fundera kring hur hög målsättning du hade och hur det påverkade din prestation.

Fundera över vilken slutsats du kan göra och vad du bör ta med och lära till nästa tävling. Hade du hög eller låg målsättning? Hade du en "bred eller smal planka"?

Min bästa tävling:

Målsättning: _____

Fysiskt: _____

Mentalt: _____

Prestationen: _____

Att ta med: _____

Min sämsta tävling:

Målsättning: _____

Fysiskt: _____

Mentalt: _____

Prestationen: _____

Att ta med: _____

Slutsats – det här behöver jag tänka på när jag sätter mina mål inför en tävling:

